

はじめに

はじめまして。
これまで延べ8000名以上の方に
カウンセリングや講座を開催してきました
逆説！人生カウンセラー 岩永留美です。

本書を手にとって頂き、ありがとうございます。

このタイトルに目を留めて頂いたということは、
あなたは、人にどう思われるか、気になってしまわれるのですね？

わたしも、今でこそ
自由に自分が生きていようように生きていて
仮に、周りの人から何か言われようと特に気にもならず
人からのマイナスな影響は一切受けずに
自分の未来を切り拓いています

ここに到るまでには、
いろんな辛い体験とそれを超える研究&実践をしてきました。

自分のハートを大切に 自分の人生を真剣に生きると
時として、頭が固い人、常識というなんの根拠もないものに合わせて
いろんなことをガマンしている人から、否定されることになります。

わたしも以前は、親や親戚、前職の同僚、いろんな人から
直接的に、間接的に、いろいろ言われていた時代がありました。

しかし、本書に書いた実践をしていたら
いつのまにか、わたしにとやかくいう人はいなくなり
ましてや、以前わたしのことを非難していた人たちも
完全にわたしを認め、賞賛してくれるまでになりました。

同じことを、わたしのところに集まってこられた生徒さんたちにやって頂くと
その方達ももれなく、驚くほどの結果を手にしていかれました。

【この本に書いてある処方箋を実践した方々の事例】

*子どもを気にしていた方々

- どう思われるか気にして、あまり言葉も交わせなかった方が
→全く気にならずポンポンと口にできる自然な会話ができるようになった。
- 仲良くしたくていろいろ気を使ってきたが全く変化なし、だったのに

→他愛ない話をラインで楽しくやり取りできるまでに勝手に変わってしまった。

- 以前はいさかいが起こるのが怖くて言葉を飲みこんでいたが
→今は恐れずに本音で意見を伝え合えるようになった

*異性（夫・妻含む）が大変だった方々

- 高圧的な夫の顔色を伺う日々だったのに、自然と意見を言えるようになり、ご本人が毎回スッキリできるのはもちろん、夫からも「今度から、こんな風にお互いの気持ちを伝えあおう！このスタイルいいね」と言ってもらえるまでに！
- 以前は1人でイライラしてのみこんで、溜め込んで爆発！していたのにこの実践をしていると、ふふふっと笑いがこみ上げてきて勝手に解消できるように！

*パワハラで大変だった方々

- 上司からいつも命令口調を受けて恐怖を感じていたのに、自分自身が変わっただけで上司の口調が「お願いします」に変わり、職場で大切にされるようになった。
- 中間管理職的な立場で、上に気を使い、下に気を使い、自分を犠牲にしてシフトを組んだり... 職場の調整に神経をすり減らしていたのに、今では、自分が休みたい時に上司の方から、「もうぜひ休んで！他の人には適当に言うておくから！」と勝手に気持ちを組んでもらえるようになり、下からも慕われ、今までの苦労はなんだったのか・・・？と、職場が全く別世界に変わってしまった。
- いつも自信がなかった人が、勝手に自信ある行動ができるようになり、周りからも一目置かれる存在に変わった。
- 気弱で意見なんてできなかった方が、職場でポロリと発言できるように。そして、その意見がまさかの役所に採用される大抜擢を受けた。
- 気分屋で理不尽だったお局様に悩んでいたが、笑顔で優しい先輩に大変化でビックリ！

*目の前にいつもモンスターがいた方々

- 保護者の中で、強烈に強いモンスターペアレンツが、ただの普通の人になった！
- もの凄く怖かったモンスター妻が、普通の妻になった！
- 強烈な舅姑が、普通の舅姑になった！
- 理不尽なモンスター上司が、普通の上司になった！

などなど。

なぜ、こんなに結果がでるのでしょう？

それは

・

・ ・

・ ・ ・

結果を求めないから！なんです。

今、あなたの頭の中はきっと

???ですよ（笑）

これまで色々やってきて変われなかったとしたら、
あなたが、この逆説を知らなかったからです。

相手をどうにかしようとするのではなく
自分が変われば勝手に相手は変わります。

そう聞いてきた人（すでに知っている人）も
頭で分かっているだけでは変わりません。
自分が名実ともに変わらないとそれは起こらないのです。

本書では、実際に変わって頂きます。
あー、そっか！と読んで頂くと、あなたの理解は気づきにつながり
これまでのあなたのスタンダードにヒビが入り
こう着状態から脱出できます。

また、
なぜそんなに「人からどう思われるか」が気になるのか？
そこから脱出するためにはどうしたらいいのか？

そんな全ての答えも、余すところなく、

しかも分かり易く、書き記しましたし

さらにその先！

本当の幸せを手に入れる実践方法まで書いてしまいました。

本書を手にした方は、とてもラッキーだと思います。

ぜひ、楽しく読み進めてください。

次に、人生丸ごと変わるのはあなたです！

【目次】

はじめに

第1章 「人からどう思われるか気になる」ことへの考察

- 1 人からどう思われるかが気になるのは何故なのか？
- 2 人からこう思われてるのでは？と想定すると何が起こるか？
- 3 結論 人からどう思われてるか気にすることは
無意味どころか人生において逆効果
- 4 頭ではわかっていても気にすることをやめられない時の処方箋

第2章 「傷つく」の正体

- 1 なぜ、人は傷つくのか？
- 2 「傷つけられた」の正体
- 3 実はあなたが「傷つけてしまった」というのも無い
- 4 結論「傷つく」「傷つける」って無かった！
- 5 それでも「傷ついた」「傷つけてしまった」という出来事が起こった時の処方箋

第3章 本当は誰も悪く無かった

- 1 「良い人」「悪い人」って本当にいるの？
- 2 お互いに生き立ちや境遇という背景が違っているから、捉え方が違うだけ
- 3 人は見たいように見て、言いたいように言う生き物
- 4 そんなサバイバルな中で、どう対処していけばいいのかの処方箋

第4章 愛されるために

- 1 まずは自分が自分を愛すること
- 2 じゃ、自分を愛するって具体的にどうすること？
- 3 そのままの自分を認めていい理由
- 4 愛が見える目になる

第5章 これからのあなたへ

2つの特典

1. 人間関係がうまくいくシーン別実践集
2. あなたの「生きづらさ度」はいくつ？
「生きづらさ度チェックシート」

第1章

「人からどう思われるか気になる」ことへの考察

1. 人からどう思われるかが気になるのは何故なのか？

わたしはカウンセラーとして
日々たくさんの方に接させて頂きますが、

本当に『人にどう思われるか』を気にして
生きてる人がとても多くて驚きます。

『なんでだか分からないけど、
日頃モヤモヤしていることが多い』という方も

その原因のほとんどは「人からどう思われたかな」
的なことに端を発しています。

では、何故、そんなに
わたし達は「人からどう思われるか」が気になるのでしょうか？

それには、主に2つの理由があります。
1つ目は、人間の本能である危険回避能力のため。
2つ目は、愛されたい（認められたい）からです。

1つ目から説明していきますね。

動物も人間も、生き抜くために、
本能的な部分で危険回避能力を備え、常にそれを発動しています。

つまり、
自分の身が危なくないか、常に周囲に注意を張り巡らせて、
少しでも危なそうな局面があるとそれを回避しようとするのです。

特に、幼少期、よく怒られる境遇にあったとか、
何か、人から言われたことで恥ずかしい思いをした、傷ついた
みたいな体験があった人は

もうそんな目にあいたくないから、
「そんな目にあいそう！」と思う状況がやってくると

咄嗟に身構え、それを回避するにはどうしたらいいか、考え始めるのです。

気にする人、あまり気にしない人、
程度の差があるのは、これまで生きてきた中で
危険を感じた度合いの差です。

あなたが、人からどう思われるかを
もし、過度に気にするとしたら、
それは、これまで生きてきた過程で
危険を感じる度合いが大きかったのですね。

同じ状況でも、感じる度合いは、人それぞれに違います。
繊細な人は、より多く感じるでしょうし、
鈍感な人は、さほど感じないでしょう。

だから、自分は過酷な状況だった、というのも
それはそれであるかもしれませんが、

実は、繊細ゆえに、その状況を更に過酷に感じてしまった、
ということも多分にあるのです。

つまり、状況×あなたの性質で
気にする度合いが決まっているのです。

だから、「わたしは、こんなに人のことを気にしてダメだ」
なんて思う必要はありません。

あなたの性質は、今回の人生で自分が決めてきた
キャラクター設定のようなものです。

繊細さを今回設定してきたのなら、
気にする力が大きいのです。

繊細さは、マイナス面としてみれば
人からどう思われるかが常に気になって苦しいですが、

しかし物事は、マイナスだけ、プラスだけ、では存在できず
必ず両方が混ざり合っていますから、

細やかな気遣いができたり、繊細な人同士で心を通わせたり
他の人が感じられない人情の機微を感じられたり・・・
プラス面もたくさんあります。だから、繊細さも素敵なことなのです。

さあ

「なんでわたしは、こんなに人のことを気にするんだろう」
の謎が解けてスッキリしましたよね！

あなたは、今回、繊細さをキャラクターとして設定してきて
これまでの状況も過酷さを感じるものだった、ということなんです。

だから、自分がダメ人間だとか、変だとか、もし思われていたとしたら
そんな必要はないんですよ。安心してください。

次に、2つ目の「愛されたい（認められたい）」について解説します。

人は、誰しも、大なり小なり
自覚していてもいなくても愛を求めている生き物です。

わたしは、霞が関でキャリア就職をし
役員付きをさせてもらったこともあり
社会的に地位名声がある沢山の方々と接してきました。

そこで分かったことは

「どんなに富や名声を手に入れても
人は心から満足できない」ということ

最終的に人は、
「やっぱり愛を求めてやまないんだ…」と
いうことでした。

とても偉くて、社会的には一目置かれている方々でも
家族の中での見られ方は微妙なんですよ。

そんな中で
「やっぱり家族に認められたい」「奥さんから愛されたい」
でも叶わないから諦めて他へ目が…

みたいな姿も、数々見せて頂いたりしました。

愛したり、愛されたりすると、人は幸せホルモンが出ます。
それは心地よい感覚、喜びの感覚を連れてくるから
だから人は、愛し、愛されることを求めます。

異性関係でなくても、家族や友人や職場などで
「あなたがいてくれて助かる」「あなたがいてくれて嬉しい」とか
認められる時も、同じく幸せホルモンが出ます。

だから
人は、愛されたい、認められたい、
そうすれば自分が幸せになれる！！みたいに思うのです。

しかし、ここで、多くの人が重大な誤解をしています。
ここが、不幸の始まりなのです。

実は、他者との間で、
つまり、目の前の誰かから愛されたり認められたりすることしか、
幸せや喜びがやっつこないと思いきこんでいるのです。

え？ 愛される、認められる、って
他の人からされることでしょ？！

って、聞こえてきそうですが（笑）

実は、それだけではないんです。

本当は、自分が自分を愛し、認めることが、
他の誰かからそうされるより、もっとも重要なのです。

そして、それさえできたら、
他者にそれを求めなくてもよくなりますし
つまり、人からどう思われるかを卒業できることになります。

そう！自分で自分を愛したり認めたりすることができないから
他者にそれをやってもらうことで幸せになろう、安心しよう、と
「人にどう思われるかを気にする」のが、わたし達人間なのです。

早くも「人からどう思われるか気になる」
ことからの脱出法が見えてきましたよね？

自分で自分を愛すること、認めること、については
第4章で詳しくお伝えしますので、安心して読み進めてくださいね。

2. 人からこう思われてるのは？と 想定すると何が起こるか？

「人からどう思われたか」を気にする時、
あなたの頭の中では

「あー、こう思われたんじゃないかな・・・」
「うー、きっと、そう思ってるに違いない・・・」

みたいに、頭の中で、何か想定していますよね。

そうすることで

「そう思われていたら、じゃあこんな風に言ったら誤解がとけるかな」
「あの人がそう思っていたら、この人に伝えられると困るから、
この人に先回りして補足しておこう」

みたいに、危険を回避しようとするのです。

これは、人によって程度の差はありますが
人間に元々備わっている本能ですから、
ある程度、仕方なく、みんなやっていることです。

「仕方なく」と書いたのは、
それによって、本当に危険を回避できることも
稀にあるかもしれませんが、

でも、その可能性は限りなく低くて
逆に、頭で想定したことを回避しようとあれこれ画策して
返って墓穴を掘ったりすることも多かったです。

実は、この本能は、あまり使えない（＝効果がない）です。
なのに「それでなんとかなる！」「そうやってなんとかしなければいけない」と
無意識に思い込んでいる人がとても多いのです。

無意識って怖いんですよ。
わたしは、人間研究歴45年ですが、

なぜ自分がこうなのか？なぜ相手はこうなのか？
人と人の間で、一体何が起きているのか？

これらを知らずして、
幸せを感じたり、豊かな人生を謳歌することは
不可能だと確信しています。

つまり、これらを知らないと、
常に、ワケの分からなない不安や葛藤に
さいなまれることになってしまうのです。

もし、あなたが、
これまで無意識にやってきた、この危険回避策

「きっとあの人がこう思われてるから、こんな風に誤解をとう」
「あー、絶対AさんはBさんにこう言うから、
それが耳に入る前に先にBさんにわたしから言い訳しておこう」

などなどで、すんなり事態を改善できてきたのなら
これからも、そのやり方でやっていかれていいと思います。

ただ、そうやることで逆に変な事態を生み出してしまったり
もう、心がすり減って、心身ともにグッタリしているのなら、

無意識にやっていたその危険回避策は、意味がない！
ばかりか逆効果も多い！と知って、もう辞める時かもしれません。

**一生懸命、最悪の事態を回避しようとして
色々想定して頑張るのに、返って変な事態を招いてしまうのは、なぜ？**

実は、わたし達は常に「自分がそうだと思っているもの」を
現実化しています。

つまり、「自分はダメだ」と思っていると、
本当にダメな自分を思い知る現実を創るのです。

いいですか？あなたがダメだから、ダメ扱いを受けるのではなく
あなたが自分のことをダメ人間だと思い込んでいるから

行動が萎縮してしまったり
最初から「どうせ無理」と諦めてしまったり
会話している人たちがこちらをみただけで
「悪口を言われている」と感じてしまい、伏し目がちになったりして
だんだんとダメ人間のような感じになっていくのです。

人は、その人の言葉や行動はもちろんですが、
実は、その人が発している気、雰囲気、オーラを無意識に、
でも確実に感じ取っていますから、

自信なさそうに「わたしはダメな人間です」という気を発していると
下に見られて、邪険な扱いをついつい受けてしまったりするのです。

量子物理学でも、人間の意識が、現象に影響を与えることが

実証されてきています。

お釈迦様の話の中にも、縁起説の話で、
「縁とは、粒と粒がくっついたり離れたりしていて…」と
現代の量子論で話されるようなことが書かれていて興味深いです。

話が難しくなるので 日常のたとえに戻しますが

わたし達は、自分が思ってるように行動するし、
だから、その自分（そう行動する自分）になっている、ということです。

では、この第1章2節のタイトル
「人からこう思われているのでは？」と想定すると何が起こるか？

その答えですが、

それは
あなたが想定した事態（＝あなたの恐れ）が
起こってしまう（＝現実化する）ということなんです。

えー???

ですよ？！

危険を回避したくて 想定して頑張ってるのに
想定するから、そうになってしまうなんて・・・！！

でも
なんとなく、わかりますよね？

現実的に考えてみても
「あー、怒られる、絶対ダメだ」みたいにビクビクしていると
相手に高圧的に上からこられたり（本当に怒られたり）、
あるいは「何か変ね？」と疑われたり、
自分自身でも、しなくていいヘマをしてしまったり・・・ します。

たまに、「あの人よくあれで許されるわねー」という人がいますよね。

例えば、釣りバカ日誌のハマちゃんみたいな（笑）

ああいう人は、なにごとあまり気にしない
（＝色々マイナスなことを想定しない）し

自分が自分を許しているので、そのオーラが、
なんだかあの人許せちゃうよねー、
という雰囲気を作り出しているのです。

要は、この世界は、
あなたの見えない意識が、見える現実
映し出されているのです。

3. 結論

人からどう思われてるか気にすることは無意味
どころか人生において逆効果

さあ、どうでしょうか。1節、2節を読まれて
人からどう思われてるか気にすることは無意味！どころか逆効果！！
ということは、理解して頂いたでしょうか？

わたしも、一般的な生き方からしたら
かなり自由に（見方によっては破天荒に）生きていますので、
親や親戚、周りの人から、とやかく言われたりしてもいい人生ですが

わたしがわたしに「これでいい！」と やり続けた結果
今では勝手に認められて しかも賞賛されるまでになっていますし（笑）

さらに付け加えれば、
その時々やりたいことを、「やれるかなあ・・・」ではなくて
「じゃどうしたらそれができる？」という思考に
意識的に切り替えますので、数々の不可能も可能にしてみました。

つまり、人は、「できる」と思うことは、できるのです。
でも、「できない」と思うことは、できない。

人生の差は、ただ、それだけなんです。
その人それぞれの意識が、現実映し出されるだけなのです。

能力とか資質とかも、もちろんあるとは思いますが
それ以上に大切なのは「できる」と思えるのか
「できない」と思ってしまうのか
そこなんです。

4. 頭ではわかってても、 気にすることをやめられない時の処方箋

こういう風にお話しすると
これまでにたくさん勉強してきている人は
それは頭では分かってるんですよ・・・
みたいなリアクションをされます。

あなたは、どうでしょうか？

えー！ そうだったの？？？！

と
ここまで書かれていることを
新鮮に受け取れたとしたら
おめでとうございます！

それは、素直に「ここまでの内容があなたに浸透した」
ということです。

もし、「それは知ってるのよ！
でも気にすることがやめられないのよ！」と思った方は、

これまでに相当色々自己啓発されて
学んでこられたのだと思います。

そして、それは、

最後のワンピースがカチッと、
埋まるのを待つだけの状態なので、
同じく おめでとうございます！ です。

では、その最後のワンピースがなんなのか？
お伝えしますね。

それは、
潜在意識にある深い思い込み（強い場合、信念）を
解消することです。

顕在的に、頭で理解するだけで
「パーン」と捉え方や行動が変わることは
往々にしてあるのですが

顕在的な理解だけで変わらない時は
潜在的に深い思いこみ（信じ込み）があるのです。

例えば

「わたしは悪人だ」という根深い思い込みがあれば
どんなに何かを学んで実践したとしても
何か不測の事態が起こった時、どうしてもその思い込みが浮上し
「わたしは人に悪いことをしたんじゃないか？」と
気にしてしまうのです。

この思い込みは、根深いものは、過去生から持ち越してる場合もあります。
得体が知れない感覚や、どうしても払拭できない、みたいな時は
過去生からの可能性が高いのです。

この思い込みや信じ込みは、直接あなたとお話ししてみないと
わからない部分になります。

書籍などでは、どうしても顕在的な理解の部分になってしまいます。

それだけでも十分に、
人にどう思われるか気にすることをやめれる人もいますが、

もし、あなたが、「それは分かっている！でもやめられないの」と
思っていちゃるとしたら
わたしと直接お話しされることをお勧めします。

文末に、わたしとのコンタクトの方法も載せていますので
ご安心ください。

第2章 「傷つく」の正体

1. なぜ、人は傷つくのか？

あなたは日常で、「傷ついたー」と思うことが多いですか？

本書を読まれているということは、
きっと「傷つく」ことが多い方かもしれませんね。

あ、もしかしたら
「え？日常でいろんな人に関わってれば
『傷つくー』というシーンに出くわすのは普通でしょ?!」
みたいにまで、思っていらっしゃるかもしれませんね。

人は、世の中そういうもんでしょ、わたしってこんな人ですよ、
男性ってこうよね、女性はこうだよな、会社って、上司って...etc
いろんなことをいろんな風に思っています。

でも、それは、あなたの真実であって、
他の人は全く違う真実を持っています。

だから、同じ会社にいても、今の同じ社会情勢の中にも
みんなそれぞれ、体験することが違うのです。

そう、
みんなそれぞれに、「これはこうだ!」と思い込んでいる（信じている）
現実を体験し続けているのです。

さて、
話を元に戻しますが、
あなたがもし「傷つく」ことが多いとしたら
それは、あなた自信の中に傷があるからです。

怪我をしている時に、海に入ると、塩水がヒリヒリしますよね。
でも、別に無傷であれば、海に入っても痛くないし、
海を楽しむことができます。

つまり

自己否定がある人は、
例えば、井戸端会議をしている同僚がこちらをチラッとみただけで
「あ、わたしの悪口を言ってる」と感じてしまいますし

自己肯定感が高い人は、
同じ状況でも「おー、なにになに？なんかいい話？」みたいな感じで
輪の中にスッと入って行って談笑できたりします。

あなたの発している雰囲気や、あなたのとる行動が、
目の前の人にも影響を与えます。

あなたがダメだから嫌われる、とかではなくて
あなたが自分のことをダメだと思っているから、そんな雰囲気を醸し出し
そんな行動をとり、結果、そんな現実を創り続けているのです。

2. 「傷つけられた」の正体

ですから、ここまで読まれてきたら、もうお分かりですよ？
「周りは敵ばかりで、誰かが、わたしをいつも傷つけにくる」のではなくて

実は、自分自身に傷がたくさんあるから
この人生という大海の中で、たくさんの傷がヒリヒリ痛む、
というカラクリなんです。

「えー？！

そんなこと言われても、絶対あの人は
悪意を持ってわたしを傷つけにきていますよ！」と

言いたくなる方がいらっしゃるかもしれません。

それはそうかもしれませんが
その相手を創り出したのも自分だということなんです。

これまでと真逆の世界観なので、
もしかしたら、こんなことをお伝えすると
抵抗があるかもしれません。

現状維持脳がブロックして、
何を読んでいるのか理解できなくなるかもしれません。

読みたくない人は
一旦ここで、読みやめてもらっても大丈夫です。

また本気で、人生変えたい！と思った時に
開いていただければ、それでいいと思います。
あなたの人生なのですから。

たくさん傷ついてきた方ほど、抵抗感を覚えられるのは
百も承知しています。

これまでに、そんな方に、沢山関わらせて頂きました。
だからこそ、あえて、お伝えしています。

なぜなら、ここからの話を「あ！そっか！」って
素直に読んでいただければ、

あなたは、長年苦しめられていた現実から
解放されるからです。

そんな生徒さんを、数々、見てきました。

でも、これは自由意志なので、
あなたにこの話が必要ないと思われたら
それは今は必要ないのです。

ただ、多少抵抗感は伴うけれど
それでも、現状を超えたい！と感じられるのなら
この先を読み進められることをお勧めします。

では、ご自分で決めて頂いて
読み進められる方は、先へ進みましょう。

いいですか。

傷つくことが多い、周りにあなたを傷つける人がいるのなら
あなたがそれを創り出しています。

でも、あなたが悪いから、その現実を創っているのではありません。
その真逆で、あなたが真面目だから、良い人だから、
自分に対する厳しい目を持っていて

いつも自分を良い人でいさせよう、あれはよかったのかな？
もっとうちの方がよかったんじゃないか？と
絶えず自分にダメ出ししたり、常に自分を周囲のために犠牲にしたり、
無意識にそうしてしまっていただけなのです。

わたしは日頃から生徒さんに
「意識的に生きましょう」と伝えています。

みんな、これまでなんとなく無意識に培ってきた方法で生きていますが
それで生きづらいのであれば、
自分がどんな生き方を選んでいるのか、その無意識を知って
それを意識的に修正してあげればいいからです。

こうお伝えしても
傷つきすぎていたり、自分は無力だと心底思い込んでいる人は
わたしには無理、と、つい思ってしまうかもしれません。

でも、それこそが思い込みで、
あなたは、今すぐにでも、自らが自分にかけての呪縛を
解き放つことが可能なのです。

だって、自らが自らにかけているだけなのですから。
それを、「何か抗えない他からかけられている」ものだと思うから
解き放つことが不可能に思ってしまうのです。

そして、これも、お伝えすると、
かなりショッキングかもしれませんが、

でも、ご自分を本気で救いたい、本気で人生変えたい人は、
知っておかれる必要があるので、お伝えします。

全員の方に当てはまるわけではないのですが
時々、無意識に、こんな自我にすっぽり包まれている方が、
いらっしやいます。

実は、「傷つけられた」という被害者であるという意味、楽 という自我です。

どういうことかという、
相手のせい、誰かのせい、あろうことか ダメな自分のせい、等々
そんな風にしておけば、現状のままでいられます。

自分は被害者で無力なので

* 誰かに何かをしてもらおう（謝ってもらおうとかとか、考えを改めて欲しい、等）と
思い続けたり、恨み続けたりしているだけで、

* あるいは、どうせ自分はダメだからと諦めることで、

ある意味何もできない（しなくていい）から楽でいられる
と思っ込んでいる自我です。

これは、「本当のあなた」ではなくて、
あなたがこれまでの過酷な人生の中で生み出してきた「自我（＝エネルギー）」
ですから、それを生み出して守るしかなかった過酷な状況に
あなたがいただけですから、
このしくみを知っても、決して嫌悪しないでください。

誰もこんなこと知らなかったし、今までそうするしかなかったのです。

さらに、こんな風に、何かの生き方に慣れていると
人間は習慣によって創られる生き物でもありますから
つい、その方向に流されてしまいます。

これは、本当の「楽」ではないのですが
つい、「これしか選択肢がない」という思い込みによる
錯誤の「楽」を手に入れている、という状態です。

もし、あなたが、ここまで読まれて
「う！わたしコレかもしれない・・・」と思われたなら

謹んで言わせて頂きますが、それは、おめでとうございます、ということです。

気づきは、あなたの強固な思い込みのカプセルに、
ピキッと亀裂を起こさせてくれます。

慣れ親しんだカプセルが壊れる時には、
恐怖や抵抗感という不快な感情が起こるかもしれませんが、

それこそが、長年自分を変えたいと思われてきた
その時なのです。

つまり、これまでの被害者の日常にヒビが入り、
被害者を脱出した新しい現実へとシフトするのです。

もし、これを読んで「こんなこと自分にはない！」と
何か抵抗感を感じる方がいらっしゃれば、その方も、おめでとうございます。

なぜなら、あなたも、コレに該当すると分かるから。
これを受け入れられさえすれば、新しい現実へとシフトできるからです。

人は、自分にはない、どうでもいいことなら
「ふーん」とスルーすることができるのですが、
抵抗感とか、何か心が反応してしまうとしたら、
それは凶星だったり、自分の中にある、ということなのです。

ですから、「ふーん」と何も感じられない方は、
それはそれで、そんなこともあるんだな、と感じて頂ければOKです。

3. 実はあなたが「傷つけてしまった」というのも無い

さあ、今度は逆の立場も考えてみましょう。
自分が傷つけられたのと逆に、全く悪気はなかったけれど、
結果として相手を傷つけてしまった・・・
みたいなことってあると思うんです。

そんな時、あなたはどうしますか？
ものすごく反省したり、自分のことを悪いやつだと思ったり
相手になんといったらいいか画策したり、謝ったり・・・
いろいろ、申し訳ない気持ちいっぱい

頭の中をフル稼働させるかもしれませんね。

しかし
ここまで読まれてきて、いかがでしょうか？

そう！海の話思い出してください。
相手に傷があれば、どんな言い方をしても
相手は傷ついてしまうんです。

何かの恨みなどで、故意に相手を傷つけようとした場合をのぞき、
ほとんどの場合、相手は、その人の事情で傷つくのです。

あるいは、
なんであの時、あんなに言い過ぎてしまったんだろう・・・と
自分でも不可解な時ってあったりしますよね。

それは、実は、相手が深い罪悪感を持っていたりすると
こちらにもそれに反応して、つい責めてしまったりするからなのです。

イライラしている人といるとこっちまでイライラしてくるのと同じで
見えない罪悪感も、相手に責めさせてしまうという・・・
意識はつながりがあるので、本当に不思議です。

だとしたら、あなた自身も、
もう罪悪感を持つのはやめること だと思いませんか？

この世界は、お互いに、いろんな出来事を起こしあって、
自分の内面を知ることができるしくみになっているだけだし、

たとえ一時的に仲違いしたとしても、
そこで、「雨降って地固まる」のような、
お互いに信頼の絆を生み出したりするだけなんです。

そこに、罪悪感を持ってしまったら
責めさせる人を創り、責められる結果になるのですから。

ま、それさえも、

あなたの内面に、罪悪感があるよって
知らせてくれるための出来事ですから、それでいいのですけれど
なんども繰り返す必要はないと思う方は、卒業することができます。

話を元に戻しますが・・・

だから、何か相手が「傷ついた」みたいな出来事が起こっても
ある意味、あなたがそこまで猛烈にお詫びをしたり、
自分を責めたりする必要はない、ということなんです。

それをすることは、返って逆効果です。
角度を変えてお話しすれば、先述しました。
見えない意識が現実を創っていますので
「わたしが悪かった」と思い、その雰囲気を出して、その行動をするのなら
「あなたが悪い」という現実が、創られます。

そうは言っても、
明らかにその出来事で相手が凹んでいるのだから・・・
「謝りたい」と思う方は、こんな風にはいかがでしょうか。

わたしは、そんな状況が起こった時
『その現象を引き起こしてしまったこと』についてだけ謝ります。

わたしが『悪かったから』謝るのではなくて、
「あなたに不快な思いをさせてしまったこと、ごめんなさい」
と、その1点についてだけ、お詫びするのです。

すると、自分自身も楽ですし、
相手にも「あなたが悪い！」という思いを抱かせずに
スッと気持ちを通わせることができます。

いいですか。
見えない意識は、必ず、形となって現れます。

あなたが、「わたしが悪かった」と平謝りすれば、
相手はだんだん「そうよ！あなたが悪いのよ！」と
増長したりするのです。

目の前に、モンスターがいる人は
あなたが、常に我慢をして下手に出ている可能性大！

ですので要注意ですよ。

※ 拙書「ガマン大迷惑の法則」もぜひお役立てください。

→<https://is.gd/JPchXL>

日本では、謝ることが美德だ、みたいに躰けをされてしまいますがこれによって、数々の弊害が生まれていることも事実です。

例えば、海外企業とジョイントをしていて何か製品にクレームがあった場合、日本の企業はとりあえず謝ってから原因を探ろうとする。

こんな風土がない外国企業は、あっさり日本側が非を認めてくれるので「これ幸い！」と、そっちが悪いと認めたのだから、と放題な損害賠償を要求してくる、みたいな事例は数々あります。

これは、個人ベースでも起こりうることですよね。

自分が悪いとすることはお互いにとって決していい解決にはなりません。

どうしても謝りたかったら、不快感を与えてしまったそこにだけお詫びしましょう。

そしてさらに、実は、この世の中は、

どちらか片方だけが悪いなんてことは絶対に無い！
というしくみになっています。

お互いが、自分の傷に反応しあっているだけなのです。

だから、もし、あなた自身が傷つくことがあったら、「あれ？なんか傷が痛い。わたし、どんな傷を持っているの？」と、意識的に、ご自分の内面を探求することなのです。

太古の昔から「汝自身をしれ」と言われてきました。

自己啓発に興味のある方なら

「自分を知りたい」と思ってこられたと思います。

なぜ、自分を知ることなのか？それは、そこに根本解決があるからなのです。
目の前の人や出来事が、あなたを映し出す鏡になってくれていることを知って、
誰も責めない、何も悪くない、ただ自分の傷を癒していく、という
本当に愛と調和の世界ができるから、だから自分を知る必要があるし
みんな自分をしりたいのです。

何か心が反応したら、相手は、わたしの内面を教えてくれる
ありがたい鏡なのだと思ってください。

(どうやって、目の前の相手から自分を知っていくのか、は、
拙書「逆説！本当の鏡の見方」をご参照ください)

→<https://is.gd/JPchXL>

自分では自分のことが分からないから
お互いにいろんな出来事を創り出しながら
反応しあいながら、自分を知っていくことができる

だから、相手も自分も、
どちらかだけが一方的に悪い、なんてことは無いのです。

4. 結論 「傷つく」「傷つける」って無かった！

どうでしょうか？ここまで読んでこられて
随分、感覚が変わってこられたのではないのでしょうか？

もう

「あの人を傷つけてしまった・・・」と、
必要以上に自分を悪者にして謝り、自分を加害者にしたり
「あの人に傷つけられた」と被害者になったり

そんなことする必要がなかった・・・
と、お分かり頂けたのではないのでしょうか。

被害者意識、加害者意識というのは、本当に厄介です。
恨み、恨まれる、そのエネルギーは凄まじいものがあります。

マイナスの感情は、悪いだけではなくもちろん良い点もあります。
何が良いのかというと、実は、それがあのお陰で、「くっそーお」みたいな
底力を発揮できたりするのです。（半沢直樹とか、分かりやすいですよ）

人は、何かをエネルギーとして生きる生き物なので、
「マイナスの感情を爆発されること」を原動力にして
これまで頑張ってきた人は

それを手放したら自分が動けなくなってしまうのでは？と
無意識に不安を感じている

だから、誰も悪くない、なんて話を聞いても、
どうしても恨みを手放したくなかったりもします。
過去、クライアントさんに、そんな人を何人も見てきました。

いいんですよ。人それぞれ、その人の人生ですから。
恨み続ける、恨まれ続ける人生を選択されてもいいと思います。

ただ、『それしか生きる道がない』と思われているとしたら
それが最大の不幸なので、

本書では、そうではない選択肢がある、
ということをお伝えしています。

誰も悪くなかった、
ただ、そういう仕組みがあっただけなんだ、と知ると、

じゃあ、『誰も悪くなかった』という生き方を採用するのか、
『知ったけれど、やっぱり恨む方を採用するわ！』とするのか、
選ぶことができます。

選んでやっているとしたら、
もうそれは不幸ではありませんよね？

だって、選ぶということは、
そちらをやりたくてやるということなのですから。

選択の自由がある、と知ると、あなたは自由を手に入れます。
そこで初めて、能動的に、自分の人生を創ることができます。

ここまで読んで、
もし、あなたが『やっぱり、恨み続けたい!』を選ぶ場合、
一言だけ、お伝えさせていただきます。

たくさんの方の人生に接させていただいたり、
わたし自身も自分を実験台にしてきて思うのですが、

やはり、恨み恨まれる生き方は、辛いです。
ものすごいエネルギーも湧きますが、消耗も激しいです。

誰も悪くなかった、これを受け入れるのは
とても勇気のいることかもしれませんが

でも、受け入れることさえできれば、
こちらの生き方は、とても心地よいです。

軽く穏やかエネルギーで、
ものごとが自然に流れて動いていきます。

前者が 逆風の中 荒れ狂う大海を
頑張って航行しないとイケないとしたら

後者は 順風を受けて晴天の中
心地よく 凪いだ海を進むことができる感じです。

また、あなた自身が楽でスムーズに人生を送れるだけでなく
地球の集合意識にも貢献することができます。

わたし達は、見えないけれど、意識でつながりあっています。

イライラしている人がいると、
こちらまでイライラしてきますよね。

逆に、ジャッジがなくて寛容な人となると、
心地よいので、なんだか癒されてこちらでも元気をもらえたりします。

だから、あなたが心地よい感じで過ごしてくださることは
周囲の方に、ものすごくよい影響を与えます。

そうやって、見える範囲での影響はもちろんですが、
実は、わたし達 一人一人の意識は、
もっと大きな規模での影響も与えています。

ある時、アメリカの犯罪の多い都市で、
心穏やかに瞑想するグループが、集団瞑想をした時に、
それが犯罪発生率に影響するかどうか調べる実験が行われました。

すると、見事に、集団瞑想が行われた間は、犯罪率が減っていたのです。

わたしは、映画「風の谷のナウシカ」が大好きなのですが
あのナウシカの姿に、「愛は全てを凌駕する」と感じて止みません。

どんな悪人も、愛の前には、かたくなな心が溶かされてしまう。

ですから、自分を悪い人扱いしたり、自己否定、自己犠牲して
辛い思いをするよりも

自分をいたわり、労い、自分に楽をさせてあげて
あー、心地いいなあ・・・って生きていただく方が
周囲のためにもなるのです。

自分が軽く楽でいたら、相手がそうすることも許せます。
でも、自分が自己犠牲して頑張っていたら、
相手が楽でいることが許せないのです。
当然、自分に厳しい分、相手にも厳しくなります。

もう、そんなギスギスした社会を創るのを
やめたいと思いませんか？

5. それでも「傷ついた」「傷つけてしまった」 という出来事が起こった時の処方箋

ここでもまた、頭では分かりました。
でも実際に自分を許すのは難しいですね、
人を許すのは難しいですね、
みたいに言いたくなる人がいるかもしれません。

もし、あなたが、

「絶対にわたしは、あの人を傷つけたんです」とか

「絶対にわたしは、あの人に傷つけられたんです」とか

その思いを払拭できない（厳密に言えば、払拭したくない、のですが）

としたら、

それはそれで、大丈夫ですよ。

そう言いたくなる理由がある、とただ知ってください。

1章の最後でも、書きましたが、

顕在的に理解しただけで、あっ！という気づきと共に、

そこから脱出できる（＝人生変えられる）人もいるし

理解してもなお、それが素直に入っていない、

それが難しいんですよー、と言いたくなって

変化できない人もいます。

あなたがもし、後者だとしたら

やはり強烈な思い込みを抱えていらっしゃるのです。

1章の最後でお伝えしたことと同じになるので、

これ以上ここでは書きませんが、

そっか、潜在意識下に、「あの方は絶対に悪人だ」とか

「わたしは絶対に被害者だ」とか、何か強烈な思い込み（信念）が

あるんだな、と知ってください。

それは、これまでの境遇から、

あなたがそうやって強固に信じてこなければ生きてこれなかった、

ある意味、あなたの生きる源泉（＝エネルギー）なので、

そう簡単に手放せない事情があるのです。

どうでしょうか？該当する方は、ご自分の仕組みが分かって

少し安心されたのではないのでしょうか？

幽霊の正体見たり、枯れ尾花

自分のこと、相手のこと、自分と相手の間に起こること

これらの仕組みがわからなければ、正体不明で幽霊のように怖いものです。

でも、ああそうだったのか！と知ってあげれば
正体が分かったので、もう安心なんですよ♪

そして、自分の正体がわかって、じゃ根本からそれを解決したい！と
思われたなら、実際にわたしと面談されることで、
それもクリアしていただけますから、更に安心ですよ。

あなたの内面の根本解消に
「自分を深く知ることが必要」と感じられたら、
どうぞわたしとつながってください。

第3章 本当は誰も悪く無かった

1. 「良い人」「悪い人」って本当にいるの？

わたし達は日常で起こる出来事や、目の前の人に対して
絶えず行なっていることがあります。

それはもう、無意識に瞬時にやっているの
これまで、あまり自覚されたことはないかもしれません。

それは

なにかと言うと・・・

この人は自分にとって「良い」「悪い」
この出来事は自分にとって「良い」「悪い」
これは常識からしたら「良い」「悪い」...みたいな
常に「良い」か「悪い」のどちらかに振り分ける、
ジャッジ（＝判断）です。

なぜこれをするのか、というと、理由は2つあります。

1つ目は、1章で書いた、脳の危険回避能力からと
2つ目は、そうやって2つに分けないと色んなことを知覚できないからです。

1つ目は、どういうことかということ
日々起こる出来事、出会う人などが、
もし、自分にとって「悪い」だったら、
回避策を検討する必要がありますよね。

だから、これは自分にとって「良い」「悪い」
と瞬時に判断するのです。
これは、常に、危険を回避しようする自己防衛本能です。

2つ目は、どういうことかということ
わたし達は、そうやって極と極の2つに分けることで、
初めて色んなことを知覚できるからです。

例えば、豊かさを知る（感じる）ために、貧しさがあります。
お金がふんだんにある人は、それが当たり前なので、
それがある豊かさが、ある意味感じられません。

でも、貧しかった人が豊かさを手に入れたら
それがとても嬉しく「豊かだなあ」って感じられます。

よく自然災害などに遭遇した人たちが口にしますが
「当たり前だと思っていたことが当たり前じゃなかった」
「普通に暮らせていたことがどれだけ素晴らしいことだったかが分かった」
「無くしてみて初めて、普通のありがたみが分かった」みたいなことですよ。

「無」を知って「有」の素晴らしさが分かる、というしくみ。

人の「冷たさ」に遭遇してきた人は、人の「温かさ」に触れた時
それがものすごく嬉しく感じる。

そもそも「温かさ」だけしか無かったら
「温かさ」に触れていることがどれだけ幸せなことか
実感できないのです。

ならば、この2つはお互いに補いあっていて、この2つがあって完璧！
だったら、冷たさを「悪い」、温かさを「良い」と
ジャッジしなくていいと思いませんか？

もし嫌なこと（例えば冷たさを感じる）が起こったとしても

ああ、今、冷たさを感じている。
これは温かさの喜びを知れるための体験ね。
冷たさって、こういう感じなのね... と

ノージャッジで、ただ感じていたら
それを嫌ってどん底に落ちたり、相手を恨んだり...
変にエネルギーを消耗しなくて済むのです。

わたし達は、喜怒哀楽を感じたくて生まれてきています。
みんな、今生で体験した出来事から、
あるいは過去生の体験から、
いろんな思い込みを自分に植えつけ、
それを元にいろんな体験をして
いろんな感情を感じることができています。

だから、思い込みを植えつけてしまったことも、
良い悪いとジャッジすることも、ある意味、それで完璧！なのですが
こういうしくみを知らなかったことだけが悲劇だったのです。

さあ、どうでしょうか？
全ては、あなたの「ドラマよりもドラマティックな体験」のために
喜怒哀楽をたっぷりと感じられるために、
いろんな人がいろんな配役で
あなたのために演じてくれているとしたら・・・

悪役（に見える）の人にも感謝ですよ！
感謝できる、ありがたい存在ならば、それはもう「悪」では無い。

また、先述のように、
相手は、あなたの内面意識が創り出しているのでもありますし
あなたの内面意識を知るために、その相手はその動きをしてくれているのですし

だから
つまり、良い人、悪い人って、本当にはないんですよ。

こうやって、「良い」「悪い」を超えた時、
あなたは初めて、これまで求めてきた

「愛と調和の世界」を見ることができるようになります。

2. お互いに生き立ちや境遇という 背景が違っているから、捉え方が違うだけ

そして更に、誰も悪くない理由があります。

それは何かと言うと、
人は皆、それぞれに育ってきた境遇や背景が全く違います。

仮に、兄弟として同じような環境にいたとしても
その人の今回達成したいテーマによって、見る部分が違います。

同じ兄弟でも、親のことを全く違うように見ているので
本当に驚きです。

つまり
人は、その人それぞれの境遇や背景によって
更には、今生設定してきた人生のテーマによって
ものの見方、感じ方、捉え方が全く違うのです。

だから、「これはこうよね！」と話して
「えー、それ違うと思うよ」と言われることも
多々あるのです。

そんな時に「なんでわたしの言うことに賛同してくれないの?!」
と悲しくなる必要はないのです。

そもそも、違って当然なのだから。

これも、このしくみを知っているのと知らないのとでは
人生の生きやすさが全く違ってきます。

そもそも人は違って当然！

それを知っている（受け入れている）だけで
本当に心の葛藤が減りますよ。

相手と意見が違った時には

相手に合わせる必要もないし
相手を自分に合わせさせる必要もないし

戦う必要も
合わせる必要もないので

具体的アクションとしては

ノージャッジ（良い、悪いの判断なし）で、

あ、あなたはそう思うのね！

以上！

です。笑

わたしも、こう思っているし
相手も、そう思っているし

お互いに どう思っても自由！

それが、「本質的な愛」でもあるのです。

これまでの愛は
ニコイチ みたいに 何に対しても同じ！
相手と合わせる 合わせてくれる みたいなところに
愛を感じるイメージでしたが それを相手に求めると 苦しくなるのです。

お互いに違って当然だよ！と
違いを認めあえるところにこれまでの愛では体験できなかった
本当の安らぎがありますよ。

そして、そうしていると
自分と相手の意見を越えた第三のいい案が浮かんだり、
最適な結果におさまるので、本当に素晴らしいですよ！

3. 人は見たいように見て 言いたいように言う生き物

ズバリ！人間って、そういう生き物です。
そもそも、見たいように見て、言いたいように言うんです。

だって、これまでの境遇も、
持って生まれたテーマも、全てが違う人たちが、
自分こそ普通（スタンダード）だ、自分こそ正しい！と思って
生きているんですよ。

みんな、自分の捉え方で物事を捉えて、
それについて、自分のジャッジであれこれ言ったり行動したりしている。

あなたも、そうですね？

そんなことが如実にわかる
わたしの面白い体験がありますのでご紹介しますね。

A子は、とても世話焼きでした。
甲斐甲斐しく周りの世話をやく。

懇親会では、先生だけでなく
同じ生徒同士にもお料理を取り分けてあげます。

「はい、これあなたの分」「はい、あなたコレ好きだったわよね！」

「はい、これどうぞ... はい... はい...」

こんな ちょっと過剰な世話焼きさんを見たら
あなたはどんな感じがしますか？

少し感じてみて下さい。

・

・ ・

・ ・ ・

その時の、わたしの周囲の反応は、多種多様でした。

B子：ムカつく～ そんなに人に認められたいのかなあ

C子：凄いなあ。私とてもあんな風に人にしてあげられない。

D子：なんか可哀想。誰もやってくれなんて言ってないのに。

E子：助かるよね～。ホントA子、気が利く！

F子：そうお？私、全くA子気にならないけど。 e t c...

そして 極めつけは・・・

G子！

G子：え？A子そんなことしてた？

↑
全くA子の行動に気付いていない(笑)

とまあ こんな感じだったのです。

面白いですよ。

同じA子を見ても、見ている人によって全く違うように見えるのです。

つまり「A子はこんな人」という真実は一切無いし

人は「自分の見たいように見る！」

ということなのです（笑）

余談ですが、

全ては、内面意識が反映しますから

* 「自分も認められたい人」は、A子の動きは鼻につくし

* 「自己否定がある人」は、A子が凄く見えて落ち込むし... e t c
みたいな反応になるのです。

と

いうことは

あなたがどう行動したって

相手はあなたを見たいように見る！

そして更に恐るべしは

見たいように見た人が言いたいように言う！ ことです。

B子から話を聞く人は A子を「認められたがりの嫌な奴」だと思うでしょう

C子から聞く人は A子を「気が利くスゴイ子」だと思うでしょう

D子から聞く人は A子を「なんだか自己犠牲の可哀想な子」だと思うでしょう

E子から聞く人は A子を「周りを助けてくれる良い子」だと思うでしょう

こんな風に この人間社会というのは

見たいように見た人が言いたいように言っているんです。

4. そんなサバイバルな中で、 どう対処していけばいいのかの処方箋

じゃあ、
あなたがどんなに良い人になって頑張っても
自己犠牲して周りのために尽くしても

周りの人は、
見たいように見て言いたいようにしか言わない
としたら・・・

どう思いますか？
なんだか悲しくなりますか？

いいえ、悲しくする必要はありません。
むしろ、バンザイしてほしいくらいです。笑

なぜなら、
そうだと分かったら、
もう、無駄な努力はしなくていい！って
ハッキリ理解できたでしょう？

自分こそ普通（スタンダード）だ、自分こそ正しい！と思って
みんな生きている。

みんな、自分の捉え方で物事を捉えて、
それについて、自分のジャッジであれこれ言ったり行動したりしている。

まあ、ある意味しかたがないというか、
そもそも、そういう社会なのですから、

そこで、あなたもあなたのジャッジを持ち込んで、
それに抵抗したり、落ち込んだり、それを覚えてもらおうとしてきたから、
苦しかっただけなんです。

なーんだ！ゼーンブ それでいいじゃん♪
ってなれたら、実はあなたの悩みは、全て解消！できるんですよ。

第4章 愛されるために

1. まずは自分が自分を愛すること

さあ、ここまで読まれてきて、いかがでしたでしょうか？

いろんなしくみが分かったら

「周りの人から良い人に見られたい！」と
そこに全力を注ぐことが、いかに無意味か！

また、
人にどう思われるか気にすることに、全く意味がなかった！と
本当にハッキリ、分かってしまいましたよね？！

「人間社会って、こんな風になっている！」と
ものごとの全体像を俯瞰して捉え、ハッキリ理解して

意識的に自分軸を立ち上げ生きていくしか
本当の意味で、わたし達が幸せになることはできないのです。

だからこそ逆に、全てのしくみを知って、
意識的に自分軸を立ち上げていけば、
必ず本当の幸せを手にするのです。

意識的に自分軸を立ち上げる、とは
無意識に「自分の幸せを人に依存していた」ところから
脱出する！ということです。

いいですか？「人にどう思われるか気になる」ということは

人に悪く思われたら自分は不幸で、
人に認められたり愛されたりしたら自分は幸せだ！と

実は、
自分の幸不幸を、人に依存している！ということなんですよ。

えー！！！！

と驚かれたかもしれませんが
みんな無意識に、誰かに自分を幸せにしてもらおうと
依存しているんです。

ガーン！！！！と聞こえてきそうですが

でも、どうかショックを受けないでくださいね。

これまで、ほとんどの人がそうしてきていますし、
長い間、みんな、その生き方しか知らなただけなんです。

そして

「そっか！それって自分の幸せを人に依存してたんだ」と知ったことは、
これまでの生きづらさから脱出して、本当の幸せを感じられる人生へ
シフトチェンジできる！ということですから、
ショックを受ける、というより、むしろバンザーイ！なのです。

おめでとうございます！

では、「自分の幸不幸を人に依存しない」には
どうすることか？というと

**自分で自分を幸せにする、
自分が自分を愛する、**ということです。

自分が自分にしていることが
目の前の鏡から返って来るしくみですから

実は、
自分が自分を愛していたら
周りからも勝手に愛される！というしくみにもなっているんです。

わたしの講座の受講生には、
相手に求めていたものを一切やめて、
完全自己完結で、自分が自分を愛することをやって頂きますが、

すると
本当に不思議なのですが
あんなに自己犠牲して頑張っても達成できなかった
「人の輪の中心」に勝手になっていたり

周りから認められたり、愛されたりするよう
になっていかれています。

それは、自動なんです。
あなたの内面意識を整えれば、
外の世界は自動で変わるのです。

今まで、外側に向かって、
「人にどう思われるか」に時間と労力を割いてきた人は
ベクトルを真逆に変えてください。

そう！自分に向ける！自分を気にするのです！！

そうすれば、
本当に軽く楽に、現実は動きます。
数々の先輩生徒さんたちが、それを実証してくれています。

ですから、安心して、自分に向きましょう。
周りを、誰かを、気にするのではなく、
完全自己完結で、自分を愛し、自分を幸せにしましょう。

**では、自分で自分を幸せにする、自分が自分を愛する、
って、具体的にどうすることなのでしょうか？**

これまで色々学ばれてきた人は
この言葉は、もう耳にタコができるくらい
聞いてこられたと思います。

わたしのところに来られるクライアントさんも最初
「それは知っています。頭では分かっています」と言われます。

でも、実際には、無意識に、
自分をないがしろにされていて
自分を愛していなかった、
自分を幸せにしていなかった人がほとんどです。

では、なぜ、知っているのにできないのでしょうか？

それは、自分を愛する、自分が自分を幸せにする、ということが
具体的にどうすることなのか、これが分からなかったから
できなかったのです。

わたしは、講座でも、セミナーでも、
じゃ、これは具体的に、どうすることなのか？！
1つ1つ明確に伝えるようにしています。

**ハッキリ、認識したり、イメージしたりできなければ
それは、実際に実行できないからです。
実際に実行しなければ、それを知らないのと同じです。
もったいないですよ。**

では、具体的にどうすることが、
自分を愛することなのか、自分が自分を幸せにすることなのか
次節で書いていきますね。

2. 自分を愛するって具体的にどうすること？

では、自分を愛する、自分で自分を幸せにする、って
具体的にどうすることなのか、お伝えしていきますね。

それは、2つあります。

**1つ目は、自分が今、どう思っているのか？
気にしてあげて分かってあげる、ということです。**

そう！今まで、人にやっていたことを、自分にやるのです。
今まで、人にどう思われるか、ばかり気にしていた、
それを、自分にやってあげるのです。
「今、わたし、どう思っているの？」って。

2つ目は、そのままの自分を認める、ということです。

みんな、今の自分はダメだから、認められる自分になろうと頑張って
その自分になれたら認めてあげる！みたいに思っているのですが、
それではいつまでたっても、認めてあげられるような自分にはなれません。

では、1つ目から詳しく解説していきますね。
今まで、人にどう思われるかばかり気にしてきた人は
自分がどう思っているか？を感じるのが苦手です。

それは、自分のことなんて全く気にしてあげていない！
ということなんです。

かわいそうですよね。

**これからは、自分が誰よりも自分のことを
気遣ってあげてください。**

それが、自分を愛することの1つめです。

具体的に、どんな風にするのか？というと、

* . ° ° . * : . . . : * . ' . * : . . . * . ° ° . * : . . .

いま「自分は」どう思っているのか
嫌なのか 嬉しいのか 悲しいのか 休みたいのか
どうしたいのか 何を感じているのか... を

時々、聞いてあげる、ということ。
あなたがあなたに聞いてあげるのです。

そして どんなこと感じていても
自分が自分の想いを「そっかあ そうなんだね」と
受けとめたり、叶えてあげたり、してほしいのです。

* . ° ° . * : . . . : * . ' . * : . . . * . ° ° . * : . . . : * . ' .

こんなこと

これまでやったことがない方が
ほとんどだと思いますので

最初は、意識的にその時間を創って
やっていかれることをお勧めします。

わたしがよく講座受講生にお伝えするのは、
まず、小さくていいので、手鏡を用意して頂き

朝起きた時、夜寝る時、
そしてトイレに行くたびに 笑
その手鏡を見ながら、

「いま、どんな気持ち？」 「いま、何を感じているの？」
などと、自分に聞いてあげる、という方法です。

最初は、今まで聞いてあげたことがないので
「そんなこと聞かれても全くわからないよ」
という答えが、返ってくるかもしれません。

そんな時は、「そうだよね、わからないよね」って
「ウンウン、それでいいよ、大丈夫だよ」って
そこから、始めてください。

3日もやっているのと、少しずつ、変化が起こってきます。

そして、
辛い気持ちとか、悲しい気持ちとか、
そんな答えが返ってくるようになったら、

その気持ちが辛いから感じないように目を背けたり、
それをポジティブシンキングでハッピーに捉えようとか、
そんなことをするのはなく、

それらを、そのまま、

* . ° ° . * : : * . ' . * : . .

そっかあ

そう感じているんだね

ウンウン よく分かったよ

それでいいよ

それでも大丈夫だよ

* . ° ° . * * . ' . * .. .

って

ただ

言っておいてほしいのです。

いいですか？

やることわかりましたよね？

とってもシンプルです。

この本は、ただ読んで終わり、という

知識を得る本ではなくて、実際に効能がある処方箋です。

人にどう思われるかを気にして苦しい日常から

本当に脱出されたかったら、

実際に、やってみられることをお勧めします。

そして次に

2つ目の、そのままの自分を認める、について解説しますね。

たくさんの方の人生に関わらせて頂いて思うのですが、

自分のことを嫌っている人が、本当に多いです。

あまりにも多くて悲しくなります。

みんな、今の自分がダメだから、

その自分を変えたくて、一生懸命いろんなものを探して勉強している。

でも、やればやるほど、うまくいかない。

理想の自分は、追えば逃げる陽炎のように

いつも遥か彼方へ遠のいていく。

そんな生き方をずっと続けている人がとても多いんです。

かく言うわたしも、昔は、そんな生き方をしていました。

※わたしのプロフィールに興味がある方は、こちらからどうぞ。
<https://ameblo.jp/ketsudan-mentar/entry-12252280241.html>

でも、その生き方では、絶対に、永久に、変わりません。
あなたも、薄々、感じていらっしゃるのではないのでしょうか？

こんなに頑張っているのに、全然変わらない。
何がおかしいんだろう？？？って。

**なぜ、理想の自分に向かって頑張っているのに、
全然変わらないのか？**

では、ここからは、そこにあるカラクリをお伝えしていきますね。
理想に向かって頑張っているのに、全く理想の自分になれない！
それはなぜかという・・・

「思考は現実化する」と言われて久しいですが、
実際に、現実化するのは何なのか？そこなんですよ。

実はですね

「理想の自分」が現実化するのではなく
それを目指さないと「今の自分はダメだ」と思っている
その「ダメな自分」が、現実化するのです。

いいですか？顕在的にこうなりたい！と思っている
それが実現するのではなくて

そうならないとダメだ！と思っている
潜在意識下で強固に思い込んでいる
「今のこのままではダメな自分」が現実化する！！
ということなんです。

えーっ????

と聞こえてきそうですが

もうずっと自己啓発やり続けて
もう自分だけは変わらないんだって諦めかけて
それでも一縷の望みをかけて、わたしのところへ来られて

この逆説真理！
**今の自分をそのまま受け入れる！！を
実践された方は**

**本当に人生変わっていかれました。
生きたまま、生まれ変わっていかれたのです。**

ですから、あなたも、安心して、
ここに書かれていることを「そうなんだ！」って、
よかったら、素直に受け取ってください。

分かりやすいように
ある生徒さんAさんの事例を挙げます。

Aさんは、こんな風に思っていました。

- 私はうまく人に伝えられない。
- 人が言っている言葉がわからない
- なにをやってもうまくいかない
- 誰も私の思いをわかってくれない
- 私がいると 職場はうまくいかない
- 怒られるとびくびくする弱い私
- いつも、おどおどしている自分がいやだ
- 楽しくない
- どーせ、一人ぼっち

そして、こんな自分が大嫌いで
変わりたくて変わりたくて、わたしの講座を受講されていました。

あなたも、何かしらこんな風に
自分のダメなところを嫌って、その自分を変えたい！と
思っていらっしゃるかもしれませんね。

しかし、長い間そうやってきて、変われなかったとしたら
逆をやってみることなんです。

そう！もう、このままの自分を「これでいい！」って受け入れてあげる。

みんなジグソーパズルの1つのピースなんです。
デコ凸があってボコ凹がある。

あなたのデコ凸に合うボコ凹の人がいて 喜ばれる
あなたのボコ凹に合うデコ凸の人がいて 感謝できる
そこには、つながりや、喜びや、感動があるのです。

もう自分をデコ凸ばかりにしようと頑張らなくていいし
もう自分のボコ凹を嫌って自己否定や自虐もしなくていい
そのままのピースでいさせてあげませんか？

その自分でいいんですよ。そのピースのままでいてください。
そうでないと、みんなと創る1枚の画は完成しないのです。

自分のボコ凹を認める（＝受け入れる）勇気
相手のデコ凸を認める（＝受け入れる）勇気さえあれば
あなたは素晴らしい人生の絵画を味わい楽しむことができるのです。

今まで ボコ凹を嫌い デコ凸だけになろうとして
健気に頑張ってきましたね。

本当によくやってきました。

よくやってきたね・・・わたし！って
もうその自分もそのまま、受け入れてあげませんか？

自分にダメ出しすると、
「頑張んなきゃ！」ってエネルギーを生み出すことができたり

「あー、やっぱりこんな扱いしかされないよね」って
ある意味、諦めがついて楽だったり、

なんかメリットもあって、
自分へダメ出しすることを選んできたり したのですが

もう、その古いエネルギーを使うのは終わりです。

これはみんな無意識にやってきたことなので、
自覚していない人がほとんどなのですが、

今、はっきり分かったら
意識的に選ぶことができますよね。

さあ！もう、あなたはすでに
今のままのあなたを受け入れてしまったことと
思います

次節では、更に、別の角度から
そのままのあなたを認めていい理由をお伝えします。

3. そのままの自分を認めていい理由

前節を読まれて、あなたの感覚はもう
スッカリ変わっているかもしれないので

自分をダメだとか 認められなかった感覚は
もう遠のいているかもしれませんね。

だとしたら、以前の感覚を思い出しながら
また別の角度から本節を受け取ってもらっても
いいかと思います。

自分がダメだと思っている人は、
どんなに「ありのままの自分を認めることですよ」と聞いても
えー？こんな自分、絶対認められませんよーと思っています。

それでも、何度も聞いていると、だんだん、
認めたら変われるらしいから

「こんなダメな自分でも良しとしよう！」みたいに
『ダメな自分でもこれでいい』と思い込もうとされます。

あるいは、
『そのままでもいいから、ダメな自分のままでもいいやー』
みたいに、なっついていかれたり・・・。

言葉って、みんな聞きたいように聞くので、本当に驚きますが
やっぱり、たくさん学んでも、どんなに頑張っても変わらないとしたら、

それは、聞き手が、本当の意味を捉えられていないから、

あるいは、残念ながら、
話し手の講師さえも、本当の意味を捉えられていないから、
のどちらかだと、これまでの幾多の経験から感じています。

では、あなたが「そのままの自分を認めていい」
本当の意味をこれからお伝えします。

そのまま、そっか！と読んで頂ければ、
あなたは、一瞬で、そのままの自分を認められると思います。

なぜ、そのままの自分を認めていいのか？

わたし達は、いろんな体験をして、いろんなことを感じたりして、
魂の器を広げたくて、生まれてきています。

宇宙は、進化・成長・拡大したい、と言われて久しいですが、
わたし達人間も、自覚している・していない、に関係なく、
本能的な部分で、進化・成長・拡大したい生き物です。

※もちろん、人によって、程度の差はあると思います。
しかも、前世で頑張りすぎた人は、今回はそこまで頑張らずに、
他者の学びに貢献するために、あまり自分は進化しないと
決めている人も一定数いるようすし、
あえて、悪役を選んで、周りの成長に貢献する人もいます。

（酷い人によって自分が成長する、と言うのはありますよね。
わたしもたくさん成長させてもらいました）※

そしてやはり、
こうやって本書を手にとって頂いているあなたは、
現状を乗り越えたい、自分を成長させたい、
と学ばれようとしている方だと思うのです。

つまり、あなたも、進化・成長・拡大したい！

だとしたら、
今、いろんな体験をして、いろんな想いを感じて、
そこから学びを得て、成長のプロセスにいる！！

それをやりたくて生まれてきて、今、それをやっている！

だったら
もう、今、この瞬間に
あなたは素晴らしい！と思いませんか？

その素晴らしさに、気づいてください！！

高い山に登っている途中では、

頂上はまだなのか？
一体、今、どのくらいまで登っているんだろうか？
果たして本当に頂上にたどり着くんだろうか？

いろんな想いが逡巡するかもしれませんが、
でも、頂上にたどり着いたら、
そんな想いが一瞬で吹き飛びますよね！

そして、振り返れば、
登ってきた道のりが見渡せるし
その道のりが愛おしく思える。

今、あなたは、その道のりの途中なのです。

そっかー！！

なんだか、視界がひらけた気がしませんか？

4. 愛が見える目になる

さあ、そのままの自分を受け入れられたあなたへ、
更なるプレゼントを最後にお届けします。

わたし達が、人からどう思われるかを気にするのは
1、危険回避の本能と
2、人から愛されたい、認められたいからだ
ということ、最初にお伝えしました。

だから、人からどう思われるかを気にせずに、
楽に愉しく生きていくためには、1と2をやめたらいいのです。

第1章で、危険回避しようと想定することに意味がない、ことを
ハッキリ理解したあなたは、もう、それをやろうとしないはずで

もし、顕在的にシッカリ理解したのに、危険回避をやめられない！
としたら、そこには潜在的に強烈な思い込みがあります。

(そこを知りたい方は、わたしとつながってください。
文末にLINEを載せておきます。)

次に

2、人から愛されたい、認められたい、をやめるには
まずは自分が自分を愛し、自分が自分を幸せにする(=認める)こと
=人に自分の幸せを依存しないこと、だとお伝えしました。

前節を読んで、具体的にそのやり方も分かったと思いますし
しかも、もう自分を認めることができた方もいると思います。

この節では、
そのあなたに、愛が循環する最後のワンピースをお伝えします。

完全自己完結で、自分が自分を愛すると
それだけでも幸せになりますし、

相手から愛されようとかしなくても良くなるのですが、

逆説ですから！

自分が自分を愛していると、周りからも愛されるようになります。
パートナーがいない人は、パートナーと出逢えたり、
今すでにパートナーがいる方は、そのパートナーと本質的な愛が
交わせるようにもなっていきます。

自分が自分を幸せにする！（＝自立する）のは
他者との愛を諦めよう！という話ではないのです。

自立した者同士だからこそ
本質的な、心地よい愛を交わせるようになるのです。

その際に、必要になってくることを、
あなたにお伝えして、本書を終わりにしたいと思います。

これは、つい最近の
わたしのメルマガ記事です。

ここに、
最後にあなたにお伝えしたいエッセンスが
ギュッと詰まっていますから、転載しますね。

* . ° ° . * .. ° .. ° .. * . ' . * .. ° .. ° .. *

人は誰しも、大なり小なり
自覚していても、いなくても
愛を求めている生き物ですよ。

わたしは、自身の経歴から
社会的地位名声がある
沢山の方々と接してきました。

そこで分かったことは
どんなに富や名声を手に入れても

人は心から
満足できないということ。

最終的に人は
やっぱり愛を求めてやまない
生き物なんだ... ということでした。

とても偉くて 社会的には
一目置かれている方々でも

やっぱり家族に認められたい
奥さんから愛されたい
でも叶わないから諦めて他へ目が...

みたいな姿を、数々見せて頂いたのです。

昨秋 開催した無料イベント

本当の自分体感！ 7日間チャレンジ
(次回は3月に開催予定♪) でも
旦那さんの愛を測ってやまない人がいました。

=====

そんなに愛してくれないなら
もう離婚よ！！

=====

みたいな・・・。

愛しているから愛されたいのに
愛してくれないから別れるなんて
とっても悲しいですね。

わたしは 生い立ちから
人間研究歴45年という
筋金入りの研究者ですが 笑

激しい夫婦喧嘩を繰り返す両親に

なんとか仲良くなってほしくて

机上の研究

そして自らを実験台にした実践研究

それで得た結果を

クライアントさんにもご提供し

愛の循環ループに入ったカップルを
沢山 見てきました。

そう！

実は

愛されるには秘訣があったのです。

それは

こちらのブログに書いていますので

まだご覧になっていない方は

ぜひ 読まれてくださいね↓↓↓

<https://ameblo.jp/ketsudan-mentar/entry-12650329583.html>

で

詳しくはブログ↑↑↑

をご覧頂きたいのですが

要は

愛されるためには

* . ° ° . * * . ' . * :

そこにある愛が

見える目になる！

* . ° ° . * * . ' . * :

ことが大切だと

いうことなんです。

※相手から愛をくださいと
クレクレ星人では

作用反作用の法則で
相手はうざくなり
返って愛をもらえない！

という逆説真理がありますから
要注意ですよ。

ではここで
ある方の具体的なエピソードを
ご紹介しましょう♪

えー？！
この人なに！！！（怒）

から

愛されてるわたし（嬉）に

一瞬で見え方が変わった実話を

短編小説風に書いてみますね。
※小説中のお名前は仮称です。

【実話小説】

愛はもらうものではなく 見えるもの

* . ° ° . * .. ° .. ° .. * . ' . * .. ° .. ° .. * ..

10日に会おうよ！

そう彼から言われ
とっても嬉しかった春美は

手帳を眺めながら

あと10日後かぁ... うふふ

あと8日後かぁ... あぁー

なんて

指折り数えては微笑んでいた。

しかし

それから程なくして

なんと！

その彼からの連絡が途絶えた。

・

・ ・

・ ・ ・

丸2日半の放置

久しぶりの縁が復活して
数日は頻繁にLINEのやり取りを
していたのに

この放置は
春美には結構こたえた。

なぜなら
その直前に

あれ？
春美そんな感じだったっけ？
なんかもう少し
違う人だと思ってた

と
彼から違和感発言も
受けていたからなおさらだ。

うー
もしかして
き・ら・わ・れ・た・．．．???

るーみんな先生の講座を受けて
自分のマイナス思考は重々承知
してはいるが

分かっているけどやめられない

あぁー
何度も何度も彼からのラインを
確認しては

まだ既読にもならない...

フーー ううう...

ため息の日々。

す

る

と

！

ある日
いきなり空港の写真が届き

これから海外出張です。

と 爽やかなメールが！！

もー
ただ忙しかっただけかー 苦笑

カクッと崩れ落ちた
春美の心の中は

嫌われたんじゃないかとよかった
という安堵はもちろんだが

でもそれよりも

ここ数日のこちらの不安を
彼が全く分かっていない様子に
なんだか複雑だった。

その場では
ポンポンと愉しく
メッセージ交換できたのだが

しかし
現地に到着したであろう
彼は

また忙しいのか
春美のことを放置気味

帰国の予定日を聞いても
返信なし・・・

あの...
10日に会う予定は
キャンセルになるのかな？

勇気を振り絞って
ラインメッセージをした
春美だったが

数分後

うー やっぱり
そんな未来を創るのはやめよう！

と
送信を取消した。

連絡が途絶えたまま
時間は刻々と過ぎる...

約束の10日は
もう明日に迫っていた。

しかし 春美は

前回のよう
また突然 空港の写真が届いて

帰国しました！
これから会おう！

みたいな展開になるかも？！と

そんな未来を待ちたいから
待つことにしていた。

当日になっても
なんの連絡もなく

非情にも その日は
虚しく通り過ぎた。

彼からすれば
もう海外出張と伝えているのだし

10日の約束は当然反故！と
春美も自覚しているはず。

みたいな
頭の中になっているのだろう。

でも
女はそうではないのだ。

はあ...

切なく思っている春美への
今度の放置は4日間。

5日目に

彼から 現地の写真が数枚と

かなりハードな3日間でした。
明後日帰国します。

という短いメッセージが
届けられた。

10日に会えなかったことへの
お詫びは無し...。

どうやら
バリバリに働く50代男性は
仕事で集中が必要な案件が発生すると
他のことが考えられなくなるのか

その間は
プライベートの出来事に
対応できなくなる生き物のようだ。

待てないことで
数々の恋愛を壊してきた春美は

るーみん先生の講座で学んだ
待つエネルギーを使うことにした。

すると

今度は 更なる放置4日後に

ワシントンポスト紙の
写真が一枚送られてきた。

英語が苦手な春美だが
翻訳ソフトで見出しだけ
調べてみたら

そこには
真実が捻じ曲げられた
悲しい内容が浮かび上がっていた。

春美は
この世の真理を探究するのが好きで

本質が学べる
一みん先生の講座も受けているし

そこで知った
今回のアメリカ大統領選の
カラクリに心を痛め

そんなことを少しだけ
彼にも話していたが

彼は大手メディアの言ってることを
信じているような人で

ああ その辺は
色々 これから 注意を払って
話していかないといけないなあ...
なんて思っていたのだった。

だから 彼は
なんとなく春美が
世界情勢に注目している
ことを知っている。

そのワシントンポスト紙の
写真1枚だけのラインに
春美が最初に送った返信はこうだ。

こんばんは。

えと
写真1枚だけだと
どんな返信をしたらいいのか
困っています。

もう帰国されたのですか？

春美の心の中は

もー
なんなのよー

帰国日はとうに過ぎているし

「10日がダメだったから
○日はどうかな？とか」

連絡してくるのが
筋じゃないー？？？！

そこに
この新聞の写真1枚って
どんな神経してるのよー！！

と
かなり被害者モードに
なっていた

し

か

し

！

伊達にる一みん講座を
受けているのではなかった！！

そう！

次の瞬間！

その気づきは
どこからともなくやって来た。

あー！！
きっと会社で また何か
対応が必要なことが
発生しているのかも？！

実は
今回 縁が復活してはいるが
前回 疎遠になったのは

春美はてっきり嫌われたから と
思っていたのだが

実は 彼の方は
会社で社員にコロナ罹患者が出て
その社員担当のプロジェクトが
相当大変な事態になっていたらしいのだ。

前回の学びを 次回に活かす
ようにしている春美は

とっさに

彼は 今 何か会社の対応に
追われているのかもしれない！と

思いなおすことができた。

そうだとすれば

・

・ ・

・ ・ ・

そんな中で

ワシントンポスト紙の写真
1枚だけでも送ってきてくれた。

* . ° ° . * : * . ' . *

そこには
わたしを想ってくれてる
想いがあるじゃないか . . .

* . ° ° . * : * . ' . *

超多忙でプライベートに
頭が向かない中でも

その新聞を見たときに

そういえば
春美が話してたな... と

思い出してくれたのだ。

そっか ー——！！！！

待ちに待って送られて来た
新聞たった1枚だけの
ライン画面

最初に思ったのとは
捉え方が変わった瞬間
春美の行動も変わっていた。

先ほど送った
ラインの返信を取り消し

再度こんな風に
打ち直していた。

こんばんは。

きっと何かまだ
忙しいのですね？

そんな中
情報を送ってくれて
ありがとうございます！

講座で学んできた

被害者のふりして
自分の思うように対応してほしい＝
相手をコントロールしたい自分も
見破れた春美は

この本質の気づきと

それに即した返信ができて
なんだか心がスッキリした。

と同時に
暖かな愛に包まれたことは
言うまでもない・・・

完

素晴らしいですね！

そうなんです。
人って自分の立場からしか
ものが見えないから

最初は
全くわたしの気持ちなんて
わかってくれてない！

って
被害者だった春美さんも

る一みん講座で学んだことを
フル稼働させたら

* . ° ° . * : : * . ' . * :

あー
超忙しいのに それでも
これを送ってくれたんだーっ

* . ° ° . * : : * . ' . * :

と
そこに愛を感じられる
ご自分に戻られたのです。

これまで数々の
恋愛失敗をしてきた
春美さんですが

これからは真逆の展開が
起こりそうです♪

だって絶対
被害者意識バリバリで
色々言ってくる女性より

相手を思いやることのできる女性の方が
愛されるし幸せになれると思いませんか？

また
続きのご報告が届きましたら
続編でお届けしますね！

* . ° ° . * * . ' . * * *

いかがでしたか？

「愛が見える目になる感覚」を
つかんで頂けたのではないのでしょうか。

第5章 これからのあなたへ

最後までお読み頂いて、ありがとうございました。

これを読まれる前のあなたと、今のあなたとでは、
全く別人になっておられることと思います。

人は、気づくと変わります。

気づきとは、

「あ！本当はそういうことだったのか！」と、
これまで当然だと思っていた世界に、亀裂が入ることです。

あなたの当然（＝スタンダード）が、別のスタンダードにシフトする。
つまり、生きてる世界が変わるのです。

そんなあなたへ、

最後に、これまでのまとめをお届けして、
あなたの今後の未来へのエールを贈り、本書を締めくくります。

わたし達は、

つい「人からどう思われるか」を気にしてしまいますが

それは、

- 1、危険回避をしたい本能的に働くからと
- 2、人から愛されたい、認められたいからでした。

ですから、「人からどう思われるか」を気にせずに、
楽に愉しく生きていくためには、1と2をやめた方がいいのです。

やめ方は、顕在的に、ハッキリ理解すること！

それでもやめられなければ、潜在的に何か思い込みがあるので、
それを見つけて、解消することでしたね。

前者は、本書によって可能ですし、

後者は、わたしと個別にお話しして頂くことで可能です。

第1章で、危険を回避しようと「人にこう思われてるんじゃないか？」って
想定することに意味がない、ばかりか、それは返って逆効果！だということが
ハッキリ理解できて

次に

2、人から愛されたい、認められたい、をやめるには
まずは自分が自分を愛し、自分が自分を幸せにすること、
＝人に自分の幸せを依存しないこと、をお伝えしました。

具体的にそのやり方も分かりましたよね？

しかも、素直な方は、この本を読むだけで、
もう自分を愛し、認めることが、もう既にできてしまいました。

自分の幸せを人に依存しないで、完全自己完結するということは
実は、他者との間に本質的な愛を交わせることになる、という
ものすごい逆説真理ですから！

その時に必要な、
最後の1ピース「愛が見える目になること」の感覚も
プレゼントしました。

人は無意識に、愛が欲しい、愛をちょうだい！・・・と
愛をクレクレ星人になっているのですが

それでは相手はウザくなりますし、
本来得られるはずの愛も、得られなくなってしまいます。

愛は、もらうものではなく、
愛は、見えるものだった。

本質を知る人たちで、本当の愛と調和の世界を創っていたら
本当に嬉しく思います。

本書を書き始めた時は、人にどう思われるかをやめられる
その脱出法だけを書くつもりだったのですが、

書き進めるうちに、
さらにどうしたら本当の幸せを手に行けるのか
その方法まで書くに至ってしまいました。

本書を手にしたあなたは
とてもラッキーだったのではないかと思います。

たくさんの方が、本書で明るい気持ちになられたり
幸せになっていかれたら、とても嬉しく思います。

ショッキングなことも色々書きましたが
最後まで勇気を持って読み進めて頂いたことに
最大限の感謝を込めて本書の結びとさせていただきます。

ありがとうございました！

おわりに・・・

色んな方が色んな体験を経て辿り着かれた本質が、
いま、世の中に溢れています。

時代的に、物心共に余裕が生まれたことにより
「本当の意味での幸せ」や「本質」を求める方々が増えてきた
という土壌もありますし

「人の想い」や「愛」といった本当は大切なもののなのに
これまで「結果重視」の名の下に
「それら 想いや愛を切り捨ててきた古い生き方の行き詰まり・閉塞感」が
もう悲鳴をあげて「新しい生き方を求めている」のだとも感じています。

そんな時代に、その流れの中で
わたしも真理を探求し続ける一人のカウンセラーで
(詳細はプロフィールに譲りますが、この道に入る生い立ちもあって)

幼少期から45年の歳月をかけて
数々を学び、学んだものを実践・検証し続けてきました。

脳科学・心理学・量子論・スピリチュアル・・・
これまでの全てを統合して
QLC (Quantam Love Creation=量子論に沿った本質的な愛のレイヤーでの現実創造)
として、クライアントさんに各種講座やカウンセリングをご提供している日々ですが

いま、切に想うのは・・・
わたし達は、これから「意識的に生きる必要がある」ということです。

もちろん

そう感じる方と 感じない方と いらっしゃるので
「その必要はない」と感じる方にこの想いを押し付けるつもりはありません。

ただ、
そう感じるのに...
新しい生き方を求めているのに...

今までうまくいかなかった。
本当にそんな生き方があるなんて思えないほど疲れてしまった・・・。

そんな方々には

..*

あなたが求めている世界は 必ずあるし
QLCは、必ず、そんなあなたのお役に立つ！

..*

ということをお伝えしたくて
この本を書かせて頂きました。

どんな現象・どんな人にも
「愛のきらめき」しか感じられない

自分 や 相手・・・誰のせいにもせず
全ては「自分の思い込みや 捉え違いが引き起こしていたこと」と
意識的、能動的に、現実を見据えることのできる

本当の意味で「自分で自分を幸せにできる人」達で
愛と感謝が循環する

元々のわたし達 本来の社会を

あなたと共に創っていけたら・・・
とても嬉しく思うのです。

この本で あなたに
希望の光が差し込むことを願って・・・

2020年 9月 吉日

岩永留美 株式会社人間根本問題研究所 代表取締役

某年 元旦早朝 熊本県にて生まれる。

幼少期より、自営業を営む**両親の不仲**を

四六時中、目の当たりにして過ごし…

「人はなぜ **互いを想いあうことができない**んだろう」と

心痛める子供時代を過ごす。

そこから今日まで、**人生全てを投入して**

『**互いが互いを想いあえる愛溢れる社会の創造**』を顕現し続け

それには、「**逆説が真だった!**」と

従来にない「**逆説カウンセリング&講座**」を行い**好評**を博している。

小学生の頃から、哲学書、偉人伝、自己啓発本…

あらゆる書物を読みあさり

大人になってからもそれはとどまることを知らず

成功法則、気功、風水、各種宗教…あらゆるものを研究し

「**本当の意味でこれはどうなんだろう…**」と**全てを実践・検証**し続けた。

幼少期からの**母親の口癖**でもあった

「**教育だけが財産分け。**

何も他に残してあげられないから**大学だけは好きな所に行きなさい。**」

という言葉、そのままに上京。

聖心女子大学で**教育行政学**を学ぶ。

教育で「**互いを想いあえる人を創り、社会を変えよう!**」という**想いが発端**となり

卒業後は**政府系機関**に勤務。**霞ヶ関にて二十代で係長昇進他数々の経験**をする。

その後、人生の節目を機に転身。

幼児教室主宰、ヨガセラピスト。

人生を歌い尽くすシャンソンシンガーや意識進化のスクール講師などを経て

2017年春より、人間根本問題研究所を主宰。

同年秋、株式会社化。

同年冬、1作目となる電子書籍「ガマン大迷惑の法則」を出版。

自己啓発・倫理・道德の各ジャンルでAmazon ランキング第2位。

翌年「逆説!年商3000万~本気のブレイクスルー」を出版。

起業家・コミュニティー・消費者問題の各ジャンルAmazon ランキング第1位。

同年「逆説! ホントの鏡の見方」出版。超心理学ジャンル第1位。

翌年3月3日、同著を電子書籍を超えて単行本として発行。

京都三条ラジオカフェなど ラジオ出演多数。

全国にて講演回数400回以上、延べ8000名以上の方と接し、

数え切れないほどの個別コンサル・講座受講生を送り出している。

*** 自分を愛することを具体的に教えてもらい実践する中で
自己犠牲していた頃より、家族が幸せになってしまった!**

*** 生き方がまるっきり変わってしまいました。
罪悪感や被害者意識がなくなって、とても軽くなりました!**

*** どうしてもやめられなかった自責行為を驚くほど簡単にやめられて驚きました!**

*** パートナーが見つかり夢のような幸せな結婚ができました!**

* どん底から有り得ない転身を果たし、ビジネスでまさかの大成功しました！

執着していた辛い恋愛も終わらせることができ、

その途端 心から愛せるパートナーが見つかり幸せで仕方ないです！

* 青タンができるような夫婦ケンカをしていましたが

いま、心からの信頼関係を再構築できて、とても幸せです！

* 自分が嫌いで「こんな自分を好きになってくれる人なんて居ない！」

と思っていたのに、素敵な恋人ができました！

などなど…

感謝のお便りが 日々寄せられている。

◆ YouTubeチャンネル

→<https://www.youtube.com/channel/UCjJqOoQvwRTh-UzvmuCma7Q>

◆ 電子書籍

「逆説！鏡のホントの見方～なぜ、あなたは変われなかったのか？！（にんけん出版）

「ガマン大迷惑の法則～相手の「ダメ」が、相手を「ダメ」に？？？（にんけん出版）

「人にどう思われてるか気になる」人への処方箋」（にんけん出版）

「逆説！年商3000万」～本気のブレイクスルー～（にんけん出版）

→<https://is.gd/JPchXL>

◆ メルマガ

目からウロコの「読んでるだけで人生変わるメルマガ！」

読者の方から「お陰様で日常生活で ほぼ悩みがなくなりました！」と

絶賛大好評！ほぼ毎週土曜日発行中です。

→<https://88auto.biz/iwanaga/registp.php?pid=2>

◆ わたしのストーリー

→<https://ameblo.jp/ketsudan-mentar/entry-12252280241.html>

.....

2つの特典

ご購入プレゼント！

特典を受け取って下さい。

1. 人間関係がうまくいくシーン別実践集

以下のリンクをタッチしてお申し込みください。

返信メールにて、プレゼント致します。

(自動的にメルマガが届きます。いつでも解除可能です)

<https://88auto.biz/iwanaga/registp.php?pid=1>

2. あなたの「生きづらさ度」はいくつ？

「生きづらさ度チェックシート」をLINEでプレゼント中！

※「ガマン大迷惑の法則」のプレゼント

ガマン度チェックシートに解説を追加した改訂版になります。

本書をきっかけに、もっと深く知りたい人、個別の悩みを相談したい人など
今後もつながってみたい方は、ぜひラインに登録されてください。

→<https://lin.ee/w53ADxU9>

その他のお問い合わせ方法

◇お電話 03-6868-3228
 平日9時-18時

◇お問合せフォーム
<https://ssl.form-mailer.jp/fms/b0be3821352045>

では、最後まで目を通してくださったあなたに
最大級の感謝をこめて・・・
本書の結びとさせていただきます。

数ある書籍の中から、本書を開いて下さり
本当にありがとうございました。